CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಜುರ್ವೇದ
ನಿತ್ಯಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ ಸತ್ಸಂಗ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 070

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಜುರ್ವೇದ

ನಿತ್ಯಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್

ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾ ಭಾರತೀ
ಪುಸ್ತಕ ಕೇಂದ್ರ
ಬೀದಿ, ಶೃಂಗೇರಿ-5771
ಮೊ: 9449160628

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ ಸತ್ಸಂಗ
"ಮಯೂರ", ನಂ. 1339, 26ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
27ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ
ಬೆಂಗಳೂರು 560 070

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Yajurveda Nityasandhyopasanam—
Published by Sri Vishnu Sahasranama Satsangha
"Mayura", # 1339, 26th Main Road, 27th Cross
Banashankari 2nd Stage, Bangalore 560 070.
Phone : 2671 6470
e-mail : vishnusahasranamasatsanga@hotmail.com

Pages: x + 62 = 72

Sixth Edition : July 2023

Price : Rs. 45/-

Printed by
B. N. Nataraj
Sri Nithyananda Printers
46, 4th Cross, Ashoknagar
BSK 1st Stage, Bangalore 560 050.
Phone : 2242 6027. Mobile : 94488 45995

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರವೂ, ಅಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶವಾಗುವ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದ ಉಪಾಸನೆಯ ರೂಪವಾದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯೂ ಮೂಲಕಾರಣವು. "ಸಂಧ್ಯಾಹೀನಃ ಅಶುಚಿಃ ನಿತ್ಯಂ ಅನರ್ಹಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು" ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡದವನು ಅಶುಚಿಯೆಂದೂ, ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರಕರ್ಮಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲವೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಪ್ರೋ ವೃಕ್ಷಃ ತಸ್ಯಮೂಲಂ ಹಿ ಸಂಧ್ಯಾ ವೇದಃ ಶಾಖಾಃ ಧರ್ಮಕರ್ಮಾಣಿ ಪರ್ಣಾಃ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಮೂಲಂ ಯತ್ನತೋ ರಕ್ಷಣೀಯಂ ಛಿನ್ನೇಮೂಲೇ ನೈವ ಶಾಖಾ ನ ಪರ್ಣಾಃ॥

"ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಒಂದು ಮರವಿದ್ದಂತೆ, ಆ ಮರದ ಬೇರೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು, ವೇದಗಳು ಕೊಂಬೆಗಳಿದ್ದಂತೆ, ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳು ಎಲೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರು ಹೋದಮೇಲೆ ಕೊಂಬೆಗಳೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳೆಲ್ಲಿ? ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವು ಮೂರು ವೇದಗಳ ಸಾರವು.

ತ್ರಿಭ್ಯ ಏವ ತು ವೇದೇಭ್ಯಃ ಪಾದಂ ಪಾದಂ ಅದೂದುಹತ್।
ತದಿತ್ಯೃಚೋಸ್ಯಾಸ್ಸಾವಿತ್ರ್ಯಾಃ ಪರಮೇಷ್ಠೀ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ॥

"ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಮೂರು ವೇದಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದೊಂದು ಪಾದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಹೆಣೆದಿದ್ದಾನೆ". ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಉಪಾಸನೆಯು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಉಪಸನಾರೂಪವಾಗಿರುವ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಉಳಿದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಇತರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ ಮತ್ತು ಹಲವು ದೇವತಾ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪಾರಾಯಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾಸಹಸ್ರನಾಮ ಪಾರಾಯಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಘವು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿ ಎಂಬುದೇ "ಯಜುರ್ವೇದ ನಿತ್ಯಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್" ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟನೆಯ ಪರಮಗುರಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ ವೇ॥ ಬ್ರ॥ ಶ್ರೀ ಅನಂತಕೃಷ್ಣಶರ್ಮಾ, ಶ್ರೀ ಟಿ. ಬಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್‌ನ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ನಟರಾಜ್ ಇವರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ ಸತ್ಸಂಗ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಪರಿವಿಡಿ

ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕ	....	v
ಪ್ರಾತಃ ಸೂಕ್ತಮ್	....	vi
ರಾತ್ರೀ ಸೂಕ್ತಮ್	....	vii
ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಃ	....	viii
ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್	....	1
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್	....	16
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್	....	28
ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್	....	41
ಸಮಿದಾಧಾನಮಂತ್ರಾಃ	....	53
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಕ್ರಮ	....	57
ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀ ಸ್ತೋತ್ರಮ್	....	59
ಭೋಜನದ ಮುಂಚೆ ನಿವೇದನ ಮಂತ್ರ	....	62

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕ

ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಸಮಾರೂಢಃ ತತ್ತ್ವಮಾಲಾವಿಭೂಷಿತಃ ।
ಭಕ್ತಿಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾತಾ ಚ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಗುರವೇ ನಮಃ ॥

ತ್ವಮೇವ ಮಾತಾ ಚ ಪಿತಾ ತ್ವಮೇವ ।
ತ್ವಮೇವ ಬಂಧುಶ್ಚ ಸಖಾ ತ್ವಮೇವ ।
ತ್ವಮೇವ ವಿದ್ಯಾ ದ್ರವಿಣಂ ತ್ವಮೇವ ।
ತ್ವಮೇವ ಸರ್ವಂ ಮಮ ದೇವದೇವ ॥

ಅಜ್ಞಾನತಿಮಿರಾಂಧಸ್ಯ ಜ್ಞಾನಾಂಜನಶಲಾಕಯಾ ।
ಚಕ್ಷುರುನ್ಮೀಲಿತಂ ಯೇನ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಗುರವೇ ನಮಃ ॥

ಅಗಜಾನನಪದ್ಮಾರ್ಕಂ ಗಜಾನನಮಹರ್ನಿಶಮ್ ।
ಅನೇಕ ದಂ ತಂ ಭಕ್ತಾನಾಂ ಏಕದಂತಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ॥

ಗಜಾನನಂ ಭೂತಗಣಾದಿಸೇವಿತಂ
ಕಪಿತ್ಥಜಂಬೂಫಲಸಾರಭಕ್ಷಿತಮ್ ।
ಉಮಾಸುತಂ ಶೋಕವಿನಾಶಕಾರಣಂ
ನಮಾಮಿ ವಿಘ್ನೇಶ್ವರಪಾದಪಂಕಜಮ್ ॥

ನಮಸ್ತೇ ಶಾರದಾದೇವಿ ಕಾಶ್ಮೀರಪುರವಾಸಿನಿ ।
ತ್ವಾಮಹಂ ಪ್ರಾರ್ಥಯೇ ನಿತ್ಯಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಚ ದೇಹಿ ಮೇ ॥

ಶಂಕರಂ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯಂ ಕೇಶವಂ ಬಾದರಾಯಣಮ್ ।
ಸೂತ್ರಭಾಷ್ಯಕೃತೌ ವಂದೇ ಭಗವಂತೌ ಪುನಃ ಪುನಃ ॥

ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಪುರಾಣಾನಾಂ ಆಲಯಂ ಕರುಣಾಲಯಮ್ ।
ನಮಾಮಿ ಭಗವತ್ಪಾದಂ ಶಂಕರಂ ಲೋಕಶಂಕರಮ್ ॥

ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇ ಸದಾಪೂರ್ಣೇ ಶಂಕರಪ್ರಾಣವಲ್ಲಭೇ ।
ಜ್ಞಾನವೈರಾಗ್ಯಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಭಿಕ್ಷಾಂ ದೇಹಿ ಚ ಪಾರ್ವತಿ ॥

ಮಾತಾ ಚ ಪಾರ್ವತೀದೇವೀ ಪಿತಾ ದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ ।
ಬಾಂಧವಾಃ ಶಿವಭಕ್ತಾಶ್ಚ ಸ್ವದೇಶೋ ಭುವನತ್ರಯಮ್ ॥
Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾತಃ ಸೂಕ್ತಮ್

ಪ್ರಾತರಗ್ನಿಂ ಪ್ರಾತರಿಂದ್ರಗ್ಂ ಹವಾಮಹೇ। ಪ್ರಾತರ್ಮಿತ್ರಾ ವರುಣಾ ಪ್ರಾತರಶ್ವಿನಾ। ಪ್ರಾತರ್ಭಗಂ ಪೂಷಣಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿಮ್। ಪ್ರಾತ-ಸ್ಸೋಮಮುತ ರುದ್ರಗ್ಂ ಹುವೇಮ॥ ಪ್ರಾತರ್ಜಿತಂ ಭಗಮುಗ್ರಗ್ಂ ಹುವೇಮ। ವಯಂ ಪುತ್ರಮದಿತೇರ್ಯೋ ವಿಧರ್ತಾ। ಆದ್ಧ್ರಶ್ಚಿದ್ಯಂ ಮನ್ಯಮಾನಸ್ತುರಶ್ಚಿತ್। ರಾಜಾ ಚಿದ್ಯಂ ಭಗಂ ಭಕ್ಷೀತ್ಯಾಹ॥ ಭಗ ಪ್ರಣೇತರ್ಭಗ ಸತ್ಯರಾಧಃ। ಭಗೇಮಾಂಧಿಯಮುದವದದನ್ನಃ। ಭಗ ಪ್ರಣೋ ಜನಯ ಗೋಭಿರಶ್ವೈಃ। ಭಗ ಪ್ರನೃಭಿರ್ನೃವಂತಸ್ಸ್ಯಾಮ॥ ಉತೇದಾನೀಂ ಭಗವಂತಸ್ಸ್ಯಾಮ। ಉತ ಪ್ರಪಿತ್ವ ಉತ ಮಧ್ಯೇ ಅಹ್ನಾಮ್। ಉತೋದಿತಾ ಮಘವನ್ಥ್ಸೂರ್ಯಸ್ಯ। ವಯಂ ದೇವಾನಾಗ್ಂ ಸುಮತೌ ಸ್ಯಾಮ॥ ಭಗ ಏವ ಭಗವಾಗ್ಂ ಅಸ್ತು ದೇವಾಃ। ತೇನ ವಯಂ ಭಗವಂತಸ್ಸ್ಯಾಮ। ತಂ ತ್ವಾ ಭಗ ಸರ್ವ ಇಜ್ಜೋಹವೀಮಿ। ಸ ನೋ ಭಗ ಪುರಏತಾ ಭವೇಹ॥ ಸಮಧ್ವರಾಯೋಷಸೋಽನಮಂತ। ದಧಿಕ್ರಾವೇವ ಶುಚಯೇ ಪದಾಯ। ಅರ್ವಾಚೀನಂ ವಸುವಿದಂ ಭಗಂ ನಃ। ರಥಮಿವಾಶ್ವಾ ವಾಜಿನ ಆವಹಂತು॥ ಅಶ್ವಾವತೀರ್ಗೋಮತೀರ್ನ ಉಷಾಸಃ। ವೀರವತೀಸ್ಸದಮುಚ್ಛಂತು ಭದ್ರಾಃ। ಘೃತಂ ದುಹಾನಾ ವಿಶ್ವತಃ ಪ್ರಪೀನಾಃ। ಯೂಯಂ ಪಾತಸ್ವಸ್ತಿಭಿಸ್ಸದಾ ನಃ॥ ಯೋ ಮಾಽಗ್ನೇ ಭಾಗಿನಗ್ಂ ಸಂತಮಥಾಭಾಗಂ ಚಿಕೀರ್ಷತಿ। ಅಭಾಗಮಗ್ನೇ ತಂ ಕುರು ಮಾಮಗ್ನೇ ಭಾಗಿನಂ ಕುರು॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ರಾತ್ರೀ ಸೂಕ್ತಮ್

ಓಂ ರಾತ್ರೀ ವ್ಯಖ್ಯದಾಯತೀ ಪುರುತ್ರಾ ದೇವ್ಯ (ಅ) ಗ್ಂ ಕ್ಷಭಿಃ ।
ವಿಶ್ವಾ ಅಧಿ ಶ್ರಿಯೋಧಿತ ॥ ೧ ॥

ಓರ್ವಪ್ರಾ ಅಮರ್ತ್ಯಾ ನಿವತೋ ದೇವ್ಯು (ಉ) ಗ್ಂ ದ್ವತಃ ।
ಜ್ಯೋತಿಷಾ ಬಾಧತೇ ತಮಃ ॥ ೨ ॥

ನಿರುಸ್ವಸಾರಮಸ್ಕೃತೋಷಸಂ ದೇವ್ಯಾಯತೀ ।
ಅಪೇದು ಹಾಸತೇ ತಮಃ ॥ ೩ ॥

ಸಾನೋ ಅದ್ಯಯಸ್ಯಾ ವಯಂ ನಿ ತೇ ಯಾಮನ್ನವಿಕ್ಷ್ಮಹಿ ।
ವೃಕ್ಷೇ ನ ವಸತಿಂ ವಯಃ ॥ ೪ ॥

ನಿ ಗ್ರಾಮಾಸೋ ಅವಿಕ್ಷತ ನಿ ಪದ್ವಂತೋ ನಿ ಪಕ್ಷಿಣಃ ।
ನಿ ಶ್ಯೇನಾಸಶ್ಚಿದರ್ಥಿನಃ ॥ ೫ ॥

ಯಾವಯಾ ವೃಕ್ಯ (ಅಂ) ಗ್ಂ ವೃಕಂ ಯವಯಸ್ತೇನಮೂರ್ಮ್ಯೇ ।
ಅಥಾ ನಃ ಸುತರಾ ಭವ ॥ ೬ ॥

ಉಪ ಮಾ ಪೇಪಿಶತ್ತಮಃ ಕೃಷ್ಣಂ ವ್ಯಕ್ತಮಸ್ತಿತ ।
ಉಷ ಋಣೇವ ಯಾತಯ ॥ ೭ ॥

ಉಪ ತೇ ಗಾ ಇವಾಕರಂ ವೃಣೀಷ್ವ ದುಹಿತರ್ದಿವಃ ।
ರಾತ್ರಿಸ್ತೋಮಂ ನ ಜಿಗ್ಯುಷೇ ॥ ೮ ॥

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಃ

ಶ್ರಾದ್ಧೇ ಯಜ್ಞೇ ಜಪೇ ಹೋಮೇ ವೈಶ್ವದೇವೇ ಸುರಾರ್ಚನೇ।
ಭಸ್ಮ ತ್ರಿಪುಂಡ್ರೈಃ ಪೂತಾತ್ಮಾ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತಿ ಮಾನವಃ॥

ಶ್ರಾದ್ಧ, ಯಜ್ಞ, ಜಪ, ಹೋಮ, ವೈಶ್ವದೇವ, ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಮೂರು ಅಡ್ಡವಾದ ಪಟ್ಟೆಗಳಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನೂ ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ಕೈಗೆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು—

ಅಗ್ನಿರಿತಿ ಭಸ್ಮ। ವಾಯುರಿತಿ ಭಸ್ಮ। ಜಲಮಿತಿ ಭಸ್ಮ। ಸ್ಥಲಮಿತಿ ಭಸ್ಮ। ವ್ಯೋಮೇತಿ ಭಸ್ಮ। ಸರ್ವಗ್ಂಹ ವಾ ಇದಂ ಭಸ್ಮ। ಮನ ಏತಾನಿ ಚಕ್ಷೂಂಷಿ ಭಸ್ಮಾನಿ।

ಮಾನಸ್ತೋಕ ಇತಿ ಕುತ್ಸೋ ರುದ್ರೋ ಜಗತೀ। ಭಸ್ಮಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।

ಮಾ ನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾ ನ ಆಯುಷಿ ಮಾ ನೋ ಗೋಷು ಮಾ ನೋ ಅಶ್ವೇಷು ರೀರಿಷಃ। ವೀರಾನ್ಮಾ ನೋ ರುದ್ರ ಭಾಮಿತೋ ವಧೀರ್ಹವಿಷ್ಮನ್ತೋ ನಮಸಾ ವಿಧೇಮ ತೇ॥

ಎಂದು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ,

ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಜಮದಗ್ನೇಃ	ಇತಿ	ಲಲಾಟೇ	(ಹಣೆಗೆ)
ಕಶ್ಯಪಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ	ಇತಿ	ಕಂಠೇ	(ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ)
ಅಗಸ್ತ್ಯಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ	ಇತಿ	ನಾಭೌ	(ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ)
ಯದ್ದೇವಾನಾಂ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ	ಇತಿ	ದಕ್ಷಿಣಾಂಸೇ	(ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ)
ತನ್ಮೇ ಅಸ್ತು ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ	ಇತಿ	ವಾಮಾಂಸೇ	(ಎಡ ಭುಜಕ್ಕೆ)
ಶತಾಯುಷಂ	ಇತಿ	ಶಿರಸಿ	(ತಲೆಗೆ)

ಎನ್ನುತ್ತಾ ಧಾರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಜುರ್ವೇದ ನಿತ್ಯಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ॐ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಜುರ್ವೇದ ನಿತ್ಯಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್

ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ।

ಮೇಲಿನ ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಬಲಹಸ್ತದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ನಾಮಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಉದ್ಧರಣೆ ಜಲವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।	ಹಸ್ತವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ।	ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ।	ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ।	ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ವಾಮನಾಯ ನಮಃ।	ಎಡಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ।	ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ।	ಎಡ ಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ।	ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ।	ಬಲಗೆನ್ನೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ।	ಎಡಗೆನ್ನೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ।	ಮೂಗಿನ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ।	ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ।	ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ।	ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ।	ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ।	ಎಡಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ।	ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ।	ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಹರಯೇ ನಮಃ। ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ। ಕೈ ಮುಗಿಯುವುದು.

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಅಂಗುಷ್ಠ ಮಧ್ಯಮ ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಮ

ತರ್ಜನೀ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕ ಕನಿಷ್ಠಗಳಿಂದ ನಾಸಿಕಾಗ್ರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಬಲ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ಕರ್ಮಾದಿಯಲ್ಲೂ ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ।

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೇ॥

ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥ ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ। ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ॥ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ। ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥

ಮಧ್ಯಮ ಅನಾಮಿಕ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳಿಂದ ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಜಲಪ್ರಾಶನಮ್

ಬಲ ಹಸ್ತದ ಚುಳಕದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ

ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್। ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಮ್। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್। ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು। ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ। ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ। ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಹಸ್ತಗತ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ।

ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾ ಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿ ತಾರಿಷತ್॥

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ। ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ। ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ। ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ।

ಈ ವಾಕ್ಯಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಂ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥ ಪುನಃ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ **ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ॥** ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಪರಿಷೇಚನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಿರಣ್ಯವರ್ಣಾಃ ಶುಚಯಃ ಪಾವಕಾ ಯಾಸು ಜಾತಃ ಕಶ್ಯಪೋ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಾಸ್ವಿಂದ್ರಃ। ಅಗ್ನಿಂ ಯಾ ಗರ್ಭಂ ದಧಿರೇ ವಿರೂಪಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್‌ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಯಾಸಾಗ್ಂ ರಾಜಾ ವರುಣೋ ಯಾತಿ ಮಧ್ಯೇ ಸತ್ಯಾನೃತೇ ಅವಪಶ್ಯಂ ಜನಾನಾಮ್। ಮಧುಶ್ಚುತಶ್ಶುಚಯೋ ಯಾಃ ಪಾವಕಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್‌ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಯಾಸಾಂ ದೇವಾ ದಿವಿ ಕೃಣ್ವಂತಿ ಭಕ್ಷಂ ಯಾ ಅಂತರಿಕ್ಷೇ ಬಹುಧಾ ಭವಂತಿ। ಯಾಃ ಪೃಥಿವೀಂ ಪಯಸೋಂದಂತಿ ಶುಕ್ರಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್-ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಶಿವೇನ ಮಾ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯತಾಪಶ್ಶಿವಯಾ ತನುವೋಪಸ್ಪೃಶತ ತ್ವಚಂ ಮೇ। ಸರ್ವಾಗ್ಂ ಅಗ್ನೀಗ್ಂ ರಪ್ಸುಷದೋ ಹುವೇ ವೋ ಮಯಿ ವರ್ಚೋ ಬಲಮೋಜೋ ನಿಧತ್ತ॥

ಪುನಃ ಬಲ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ದ್ರುಪದಾದಿವ ಮುಂಚತು। ದ್ರುಪದಾದಿವೇನ್ಮುಮುಚಾನಃ। ಸ್ವಿನ್ನಃ ಸ್ನಾತ್ವೀ ಮಲಾದಿವ। ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೇವಾಜ್ಯಮ್। ಆಪಶ್ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಪಾಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸ್ಮರಿಸಿ ಹಸ್ತಗತ ಜಲವನ್ನು ಮಂತ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಮೂಸಿನೋಡಿ ಎಡಭಾಗದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನೋಡಬಾರದು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ।

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೇವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್ ॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಾನಿ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಅಂಜಲಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧೋದಕವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿ ಅಂಜಲಿಗತ ಜಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಮಂತ್ರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನೆತ್ತಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಾನಿ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಕಾಲಾತೀತದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ।
ಪ್ರಸೀದ ದೇವಿ ತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ॥

ನಿಂತು ಬಲ ಹಸ್ತವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಂತು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಜಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ **ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ।** ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಆತ್ಮಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ **ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ।** ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಈ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಸಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ ಮೇರು ಪೃಷ್ಠಋಷಿಃ। ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ। ಸುತಲಂ ಛಂದಃ। ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ। ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತ್ಯಾರ್ಷಮ್। ಗಾಯತ್ರಂ ಛಂದಂ ಪರಮಾತ್ಮಂ ಸರೂಪಮ್। ಸಾಯುಜ್ಯಂ ವಿನಿಯೋಗಮ್॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಮಿತಮ್। ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ। ಯದಹ್ನಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದಹ್ನಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಸರ್ವವರ್ಣೇ ಮಹಾದೇವಿ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ। ಓಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಸ್ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುರಭಿಭೂರೋಂ ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸರಸ್ವತೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಛಂದರ್ಷೀನಾವಾಹಯಾಮಿ ಶ್ರಿಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಗಾಯತ್ರಿಯಾ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಸ್ಸವಿತಾ ದೇವತಾಽಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರೋ ವಿಷ್ಣುರ್‌ಹೃದಯಗ್‌ಂ ರುದ್ರಶ್ಶಿಖಾ ಪೃಥಿವೀಯೋನಿಃ ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನಸಮಾನಾ ಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಗ್‌ಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್‌ಕುಕ್ಷಿಃ ಪಂಚಶೀರ್‌ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗ ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್‌ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್‌ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

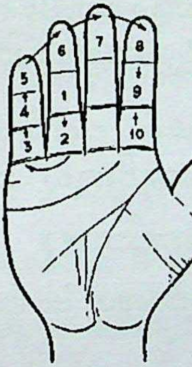
ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ
(ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ
ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾಗಾಯತ್ರೀಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

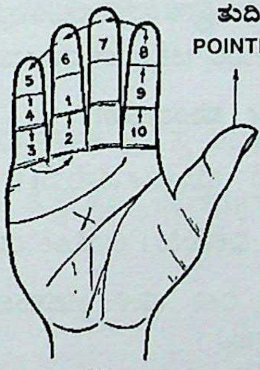
ನಿತ್ಯ ತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲೂ ೧೦೦೮ ಸಲ ಅಥವಾ ೧೦೮ ಸಲ ಅಥವಾ ೩೨ ಸಲ ಅಥವಾ ೧೨ ಸಲವಾದರೂ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಜಪವನ್ನು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಜಪವನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಗೌಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರೂ ಕೂಡ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾತ್ರಯದಲ್ಲೂ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಮೂರು ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೇಳಿ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಯತ್ರೀಜಪ ಮಾಡುವವರು ಬಲ ಹಸ್ತದ ಅನಾಮಿಕಾ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಆ ಬೆರಳನ್ನು ಒಂದನೇ ಗೆರೆಗೆ ತಂದು ಆಮೇಲೆ ಕಿರುಬೆರಳ ಮೊದಲನೇ ಗೆರೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತರ್ಜನಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ಒಂದೆರಡನೇ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಹತ್ತುಗೆರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಜಪ ಮಾಡಿದರೆ ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ತರ್ಜನೀ ಒಂದನೇ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಲೆಖ್ಖವಾಗಿ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ಒಂದೆರಡನೇ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ದಾಟಬಾರದು. ಮತ್ತು ರೇಖೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬರಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಜಪ ಮಾಡಬಾರದು.





ಗಾಯತ್ರೀ
ಜಪಸಂಖ್ಯೆ
ಎಣಿಸುವ ಕ್ರಮ

I
1 ರಿಂದ 10 ಎಣಿಸುವ ರೀತಿ

II
10 ರಿಂದ 1 ಎಣಿಸುವ ರೀತಿ

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ ।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ ।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ॥
ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥

ಅಥ ಧ್ಯಾನಮ್

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರುಮ ಹೇಮ ನೀಲ ಧವಲಚ್ಛಾಯೈರ್ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈ-
ರ್ಯುಕ್ತಾಮಿಂದುನಿಬದ್ಧರತ್ನಮಕುಟಾಂ ತತ್ತ್ವಾರ್ಥವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಮ್ ।
ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗದಾಂ
ಶಂಖಂ ಚಕ್ರಮಥಾರವಿಂದಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ । ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿ ಜಪಸಂಖ್ಯಾ ಪೂರ್ತಿಯಾದನಂತರ ಅಂಗನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ ।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ ।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ॥
ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ ॥
ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು.

ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್‌ಷಣೀ ಧೃತಃ ಶ್ರವೋ ದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿಮ್। ಸತ್ಯಂ ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಮ್ ॥

ಮಿತ್ರೋ ಜನಾನ್, ಯಾತಯತಿ ಪ್ರಜಾನನ್ಮಿತ್ರೋ ದಾಧಾರ, ಪೃಥಿವೀಮುತ ದ್ಯಾಮ್। ಮಿತ್ರಃ ಕೃಷ್ಟೀರನಿಮಿಷಾಭಿಚಷ್ಟೇ ಸತ್ಯಾಯ ಹವ್ಯಂ ಘೃತವದ್ ವಿಧೇಮ ॥

ಪ್ರ ಸ ಮಿತ್ರ ಮರ್ತೋ ಅಸ್ತು ಪ್ರಯಸ್ವಾನ್, ಯಸ್ತ ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿ ವ್ರತೇನ। ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಜೀಯತೇ ತ್ವೋತೋ ನೈನಮಗ್ಂಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯಂತಿತೋ ನ ದೂರಾತ್ ॥

ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು.

ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ (ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು) ಓಂ ನಮೋ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ (ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು) ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿ-ವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ (ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು) ಓಂ ನಮ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮೋ ನಮಃ॥ (ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು) ಓಂ ನಮ ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ॥ (ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು) ಓಂ ನಮೋಽಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ॥ (ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು) ಓಂ ನಮೋಽವಾಂತರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ॥ (ಅವಾಂತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು)

(ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಊರ್ಧ್ವ, ಅಧರ ಮತ್ತು ಅವಾಂತರ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.)

ಓಂ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಯೇ ವಸಂತಿ ತೇ ಮೇ ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮಾನಶ್ಚಿರಂ ಜೀವಿತಂ ವರ್ಧಯಂತಿ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮುನಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮುನಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮಃ॥

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಮುನಿಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಕಾಮೋಽಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ॥ ಓಂ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ॥

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪೃಥಿವ್ಯಾಪಸ್ತೇಜೋ ವಾಯುರಾಕಾಶಾತ್।
ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ।

Sri Vidyabharati Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಾಗ್ಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ-ಅಭಿರಕ್ಷತು ॥

ಶ್ರೀ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಶಿವಾಯ ವಿಷ್ಣುರೂಪಾಯ ಶಿವರೂಪಾಯ ವಿಷ್ಣವೇ ।
ಶಿವಸ್ಯ ಹೃದಯಂ ವಿಷ್ಣುಃ ವಿಷ್ಣೋಶ್ಚ ಹೃದಯಂ ಶಿವಃ ॥
ಯಥಾ ಶಿವಮಯೋ ವಿಷ್ಣುರೇವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಃ ಶಿವ ।
ಯಥಾಂತರಂ ನ ಪಶ್ಯಾಮಿ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷಿ ॥

ಶ್ರೀ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷ್ಯೋಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಮ್ ॥

ಶ್ರೀ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಸ್ತುತೋ ಮಯಾ ವರದಾ ವೇದಮಾತಾ ಪ್ರಚೋದಯಂತೀ ಪವನೇ ದ್ವಿಜಾತಾ । ಆಯುಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ದ್ರವಿಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಂ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮ್ ॥

ಶ್ರೀ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮ್ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿಶಿರೋರುಬಾಹವೇ ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ
ಸಹಸ್ರಕೋಟಿಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ ॥

ಶ್ರೀ ಸಹಸ್ರಕೋಟಿ ಯುಗಧಾರಿಣ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಮ್ ।
ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ ॥
ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಸರ್ವವೇದೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಫಲಮ್ ।
ತತ್ಫಲಂ ಪುರುಷ ಆಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಮ್ ॥
ಶ್ರೀ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಂ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ತ್ರಯಮ್ ।
ಸರ್ವಭೂತ ನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥
ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತುತ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಅಭಿವಾದನಮ್

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು ॥ ಅಭಿವಾದಯೇ (ಆತ್ರೇಯ ಆರ್ಚನಾನಸ ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ ತ್ರಯಾರ್ಷೇಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ....ಗೋತ್ರಃ ....ಸೂತ್ರಃ ಯಜುಶ್ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ ಶ್ರೀ......ಶರ್ಮನಾಮಾಹಂ) ಅಸ್ಮಿ ಭೋಃ ॥

ಸಂಪ್ರದಾಯಾನುಸಾರ ಸ್ವಪ್ರವರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಇಳಿಸಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರ, ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ॥
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ ॥

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ
ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ಎಂದು ಪಠಿಸಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ-ಸ್ವರ-ವರ್ಣ-ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಲೋಪ-ದೋಷ-ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।
ಅಚ್ಯುತಾನಂತಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ
ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ ।
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ
ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ॥

ಪುನಃ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಸ್ಸೌಭಗಮ್ । ಪರಾ ದುಷ್ಷ್ವಪ್ನಿಯಗ್ಂ ಸುವ । ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವ ಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ । ಯದ್ ಭದ್ರಂ ತನ್ಮ ಆ ಸುವ ॥

ಈ ಮಂತ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಜಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಂ ತತ್ ಸತ್

ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೇ॥

ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥ ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ। ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ॥ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ। ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥

ಜಲಪ್ರಾಶನಮ್

ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್। ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್। ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟ-ಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ। ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗ್ಗ್ ಸ್ವಾಹಾ॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಹಸ್ತಗತ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದ-ರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪುನಃ ಮಾರ್ಜನಮ್

ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ।
ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾ ಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿ ತಾರಿಷತ್॥

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥ ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ। ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ॥ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ।

ಓಂ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ॥

ಹಿರಣ್ಯವರ್ಣಾಃ ಶುಚಯಃ ಪಾವಕಾಯಾಸು ಜಾತಃ ಕಶ್ಯಪೋ ಯಾಸ್ವಿಂದ್ರಃ। ಅಗ್ನಿಂ ಯಾ ಗರ್ಭಂ ದಧಿರೇ ವಿರೂಪಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್-ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಯಾಸಾಗ್ಂ ರಾಜಾ ವರುಣೋ ಯಾತಿ ಮಧ್ಯೇ ಸತ್ಯಾನೃತೇ ಅವಪಶ್ಯಂ ಜನಾನಾಮ್। ಮಧುಶ್ಚುತಶ್ಶುಚಯೋ ಯಾಃ ಪಾವಕಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಯಾಸಾಂ ದೇವಾ ದಿವಿ ಕೃಣ್ವಂತಿ ಭಕ್ಷಂ ಯಾ ಅಂತರಿಕ್ಷೇ ಬಹುಧಾ ಭವಂತಿ। ಯಾಃ ಪೃಥಿವೀಂ ಪಯಸೋಂದಂತಿ ಶುಕ್ರಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್-ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಶಿವೇನ ಮಾ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯತಾಪಶ್ಶಿವಯಾ ತನುವೋಪಸ್ಪೃಶತ ತ್ವಚಂ ಮೇ। ಸರ್ವಾಗ್ಂ ಅಗ್ನೀಗ್ಂ ರಪ್ಸುಷದೋ ಹುವೇ ವೋ ಮಯಿ ವರ್ಚೋ ಬಲಮೋಜೋ ನಿಧತ್ತ॥

ಪುನಃ ದಕ್ಷಿಣ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ದ್ರುಪದಾದಿವ ಮುಂಚತು। ದ್ರುಪದಾದಿವೇನ್ಮುಮುಚಾನಃ। ಸ್ವಿನ್ನಃ ಸ್ನಾತ್ವೀ ಮಲಾದಿವ। ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೇವಾಜ್ಯಮ್। ಆಪಶ್ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ॥

ಮೂಸಿನೋಡಿ ಎಡಭಾಗದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದ-ರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್ ॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಹಗ್ಂಸಶ್ಶುಚಿಷದ್ವಸುರನ್ತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿರ್ದುರೋಣಸತ್। ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ಬೃಹತ್ ॥

ಒಂದು ಸಲ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖದಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ
(ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಕಾಲಾತೀತದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ।
ಪ್ರಸೀದ ದೇವಿ ತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಆತ್ಮಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ **ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ**। ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಈ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಸಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ ಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ। ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ ಸುತಲಂ ಛಂದಃ। ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ। ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತ್ಯಾರ್ಷಮ್। ಗಾಯತ್ರಂ ಛಂದಂ ಪರಮಾತ್ಮಂ ಸರೂಪಮ್। ಸಾಯುಜ್ಯಂ ವಿನಿಯೋಗಮ್॥

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಮಿತಮ್। ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ। ಯದಹ್ನಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದಹ್ನಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರಿಯಾ-ತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಸರ್ವವರ್ಣೇ ಮಹಾದೇವಿ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ॥ ಓಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ-ನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಸ್ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುರಭಿಭೂರೋಂ ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸರಸ್ವತೀ-ಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಛಂದರ್ಷೀನಾವಾಹಯಾಮಿ ಶ್ರಿಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಗಾಯತ್ರಿಯಾ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಸ್ಸವಿತಾ ದೇವತಾಽಗ್ನಿ-ರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರೋ ವಿಷ್ಣುರ್‌ಹೃದಯಗ್‌ಂ ರುದ್ರಶ್ಶಿಖಾ ಪೃಥಿವೀ-ಯೋನಿಃ ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನಸಮಾನಾ ಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಗ್‌ಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್‌ಕುಕ್ಷಿಃ ಪಂಚಶೀರ್‌ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗ ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್‌ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್‌ಂ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಸಂಧ್ಯಾಯಥಾಶಕ್ತಿಗಾಯತ್ರೀಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥
ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

ಅಥ ಧ್ಯಾನಮ್

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರುಮ ಹೇಮ ನೀಲ ಧವಲಚ್ಛಾಯೈರ್ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈ-
ರ್ಯುಕ್ತಾಮಿಂದುನಿಬದ್ಧರತ್ನಮಕುಟಾಂ ತತ್ತ್ವಾರ್ಥವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಮ್।
ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗದಾಂ
ಶಂಖಂ ಚಕ್ರಮಥಾರವಿಂದಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ। ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿ ಜಪಸಂಖ್ಯಾ ಪೂರ್ತಿಯಾದನಂತರ ಅಂಗನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ॥

ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ-ಸಂಧ್ಯಾ-ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು.

ಆ ಸತ್ಯೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ। ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾ ರಥೇನಾದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾ ವಿಪಶ್ಯನ್॥

ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ ಪಶ್ಯಂತೋ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತರಮ್। ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಮ್॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಉದು ತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹನ್ತಿ ಕೇತವಃ। ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಮ್ ॥

ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ। ಆ ಪ್ರಾ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಗ್ಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ ॥

ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ ಪುರಸ್ತಾಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್। ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ನಂದಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಮೋದಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಭವಾಮ ಶರದಃ ಶತಗ್ಂ ಶೃಣವಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಪ್ರಬ್ರವಾಮ ಶರದಃ ಶತಮಜೀತಾಸ್ಸ್ಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥

ಯ ಉದಗಾನ್ಮಹತೋಽರ್ಣವಾದ್ವಿಭ್ರಾಜಮಾನಃ ಸರಿರಸ್ಯ ಮಧ್ಯಾತ್ ಸ ಮಾ ವೃಷಭೋ ಲೋಹಿತಾಕ್ಷಃ ಸೂರ್ಯೋ ವಿಪಶ್ಚಿನ್ಮನಸಾ ಪುನಾತು ॥

ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು (ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ)

ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮೋ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮ ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮೋಽಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾ-ಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ॥ ಓಂ ನಮೋಽವಾಂತರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ॥

ಓಂ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಯೇ ವಸಂತಿ ತೇ ಮೇ ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮಾನಶ್ಚಿರಂಜೀವಿತಂ ವರ್ಧಯನ್ತಿ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋ-ರ್ಮುನಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮುನಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮಃ॥

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಮುನಿಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಕಾಮೋಽಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ॥ ಓಂ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ॥

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪೃಥಿವ್ಯಾಪಸ್ತೇಜೋ ವಾಯುರಾಕಾಶಾತ್।
ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ
ಯಾಗ್ಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತು॥
ಶ್ರೀ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಶಿವಾಯ ವಿಷ್ಣುರೂಪಾಯ ಶಿವರೂಪಾಯ ವಿಷ್ಣವೇ।
ಶಿವಸ್ಯ ಹೃದಯಂ ವಿಷ್ಣುಃ ವಿಷ್ಣೋಶ್ಚ ಹೃದಯಂ ಶಿವಃ॥
ಯಥಾ ಶಿವಮಯೋ ವಿಷ್ಣುರೇವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಃ ಶಿವ।
ಯಥಾಂತರಂ ನ ಪಶ್ಯಾಮಿ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷಿ॥
ಶ್ರೀ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷ್ಯೋಂ ನಮ ಇತಿ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ।
ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಮ್॥
ಶ್ರೀ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಸ್ತುತೋ ಮಯಾ ವರದಾ ವೇದಮಾತಾ ಪ್ರಚೋದಯಂತೀ ಪವನೇ ದ್ವಿಜಾತಾ। ಆಯುಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ದ್ರವಿಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಂ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮ್॥
ಶ್ರೀ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮ್ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿಶಿರೋರುಬಾಹವೇ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ
ಸಹಸ್ರಕೋಟಿಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ॥
ಶ್ರೀ ಸಹಸ್ರಕೋಟಿ ಯುಗಧಾರಿಣ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಮ್।
ಸರ್ವದೇವನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ॥
ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಸರ್ವವೇದೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಫಲಮ್।
ತತ್ಫಲಂ ಪುರುಷ ಆಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಮ್॥
ಶ್ರೀ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಂ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ತ್ರಯಮ್।
ಸರ್ವಭೂತನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ॥
ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತುತ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಅಭಿವಾದನಮ್

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು ॥

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ....ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ॥
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ತೇ ॥

ಅನೇನ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ
ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ-ಸ್ವರ-ವರ್ಣ-ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಲೋಪ-ದೋಷ-ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾನಂತ ಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ
ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್।
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ
ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ॥

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಸ್ಸೌಭಗಮ್। ಪರಾ ದುಷ್ಷ್ವಪ್ನಿಯಗ್ಂ ಸುವ। ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವ ಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ। ಯದ್ ಭದ್ರಂ ತನ್ಮ ಆ ಸುವ ॥

ಓಂ ತತ್ ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಓಂ ಭೂಃ । ಓಂ ಭುವಃ । ಓಗ್ಂ ಸುವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋऽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್ ॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೇ ॥

ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ॥ ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ॥ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

ಜಲಪ್ರಾಶನಮ್

ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ । ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್ । ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಮ್ । ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್ । ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು । ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ । ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಹಸ್ತಗತ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ । ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ । ಮಧುಸೂದನಾಯ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದ-ರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪುನಃ ಮಾರ್ಜನಮ್

ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ।

ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾ ಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿ ತಾರಿಷತ್॥

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥ ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ। ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ॥ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ। ಓಂ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥

ಹಿರಣ್ಯವರ್ಣಾಃ ಶುಚಯಃ ಪಾವಕಾಯಾಸು ಜಾತಃ ಕಶ್ಯಪೋ ಯಾಸ್ವಿಂದ್ರಃ। ಅಗ್ನಿಂ ಯಾ ಗರ್ಭಂ ದಧಿರೇ ವಿರೂಪಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಯಾಸಾಗ್ಂ ರಾಜಾ ವರುಣೋ ಯಾತಿ ಮಧ್ಯೇ ಸತ್ಯಾನೃತೇ ಅವಪಶ್ಯಂ ಜನಾನಾಮ್। ಮಧುಶ್ಚುತಶ್ಶುಚಯೋ ಯಾಃ ಪಾವಕಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

ಯಾಸಾಂ ದೇವಾ ದಿವಿ ಕೃಣ್ವಂತಿ ಭಕ್ಷಂ ಯಾ ಅಂತರಿಕ್ಷೇ ಬಹುಧಾ ಭವಂತಿ। ಯಾಃ ಪೃಥಿವೀಂ ಪಯಸೋಂದಂತಿ ಶುಕ್ರಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಶ್ಶಗ್ಗ್-ಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಶಿವೇನ ಮಾ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯತಾಪಶ್ಶಿವಯಾ ತನುವೋಪಸ್ಪೃಶತ ತ್ವಚಂ ಮೇ। ಸರ್ವಾಗ್ಂ ಅಗ್ನೀಗ್ಂ ರಪ್ಸುಷದೋ ಹುವೇ ವೋ ಮಯಿ ವರ್ಚೋ ಬಲಮೋಜೋ ನಿಧತ್ತ॥

ಪುನಃ ಬಲ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ದ್ರುಪದಾದಿವ ಮುಂಚತು। ದ್ರುಪದಾದಿವೇನ್ಮುಮುಚಾನಃ। ಸ್ವಿನ್ನಃ ಸ್ನಾತ್ವೀ ಮಲಾದಿವ। ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೇವಾಜ್ಯಮ್। ಆಪಶ್ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ॥

ಮೂಸಿನೋಡಿ ಎಡಭಾಗದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್ ॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಾನಿ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೂರುಸಲ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಕಾಲಾತೀತದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ।
ಪ್ರಸೀದ ದೇವಿ ತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಆತ್ಮಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ **ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ**। ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಈ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಸಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ ಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ। ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ। ಸುತಲಂ ಛಂದಃ। ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ। ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತ್ಯಾರ್ಷಮ್। ಗಾಯತ್ರಂ ಛಂದಂ ಪರಮಾತ್ಮಂ ಸರೂಪಮ್। ಸಾಯುಜ್ಯಂ ವಿನಿಯೋಗಮ್॥

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಮಿತಮ್। ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ। ಯದಹ್ನಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದಹ್ನಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಸರ್ವವರ್ಣೇ ಮಹಾದೇವಿ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ॥

ಓಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಸ್ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುರಭಿಭೂರೋಂ ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸರಸ್ವತೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಛಂದರ್ಷೀನಾವಾಹಯಾಮಿ ಶ್ರಿಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಗಾಯತ್ರಿಯಾ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಸ್ಸವಿತಾ ದೇವತಾಽಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರೋ ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಗ್ಂ ರುದ್ರಶ್ಶಿಖಾ ಪೃಥಿವೀಯೋನಿಃ ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನಸಮಾನಾ ಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಗ್ಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಷಟ್‌ಕುಕ್ಷಿಃ ಪಂಚಶೀರ್‌ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಅಥ ಧ್ಯಾನಮ್

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರುಮಹೇಮನೀಲಧವಲಚ್ಛಾಯೈರ್ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈ-
ರ್ಯುಕ್ತಾಮಿಂದುನಿಬದ್ಧರತ್ನಮಕುಟಾಂ ತತ್ತ್ವಾರ್ಥವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಮ್।
ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗದಾಂ
ಶಂಖಂ ಚಕ್ರಮಥಾರವಿಂದಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ॥

ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ। ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿ ಜಪಸಂಖ್ಯಾ ಪೂರ್ತಿಯಾದನಂತರ ಅಂಗನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ।
ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣ್ವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ।
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್।
ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್।
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ಸರ್ವಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥
ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ॥

ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು.

ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ಶ್ರುಧೀ ಹವಮದ್ಯಾ ಚ ಮೃಡಯ। ತ್ವಾಮವಸ್ಯುರಾಚಕೇ ॥

ತತ್ತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ। ಅಹೇಡಮಾನೋ ವರುಣೇಹ ಬೋಧ್ಯುರುಶಗ್ಂಸ ಮಾ ನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೋಷೀಃ ॥

ಯಚ್ಚಿದ್ಧಿ ತೇ ವಿಶೋ ಯಥಾ ಪ್ರ ದೇವ ವರುಣ ವ್ರತಮ್। ಮಿನೀಮಸಿ ದ್ಯವಿ ದ್ಯವಿ ॥

ಯತ್ಕಿಂಚೇದಂ ವರುಣ ದೈವ್ಯೇ ಜನೇಽಭಿದ್ರೋಹಂ ಮನುಷ್ಯಾಶ್ಚರಾಮಸಿ। ಅಚಿತ್ತೀ ಯತ್ತವ ಧರ್ಮಾಯುಯೋಪಿಮ ಮಾ ನಸ್ತಸ್ಮಾದೇನಸೋ ದೇವ ರೀರಿಷಃ ॥

ಕಿತವಾಸೋ ಯದ್ರಿರಿಪುರ್ನದೀವಿ ಯದ್ವಾಘಾಸತ್ಯಮುತ ಯನ್ನ ವಿದ್ಮ। ಸರ್ವಾ ತಾ ವಿಷ್ಯ ಶಿಥಿರೇವ ದೇವಾಽಥಾ ತೇ ಸ್ಯಾಮ ವರುಣ ಪ್ರಿಯಾಸಃ ॥

ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು (ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ)

ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮೋ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಮಃ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮ ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮೋಽಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾ-ಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ನಮೋಽವಾಂತರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಓಂ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಯೇ ವಸಂತಿ ತೇ ಮೇ ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮಾನಶ್ಚಿರಂ ಜೀವಿತಂ ವರ್ಧಯನ್ತಿ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋ-ರ್ಮುನಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮೋ ಗಂಗಾಯಮುನಯೋರ್ಮುನಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮಃ ॥

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ । ಓಂ ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ । ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ । ಓಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ । ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಮುನಿಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಓಂ ಕಾಮೋಽ-ಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ ॥ ಓಂ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪೃಥಿವ್ಯಾಪಸ್ತೇಜೋ ವಾಯುರಾಕಾಶಾತ್ ।
ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಾಗ್ಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತು॥
ಶ್ರೀ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಶಿವಾಯ ವಿಷ್ಣುರೂಪಾಯ ಶಿವರೂಪಾಯ ವಿಷ್ಣವೇ।
ಶಿವಸ್ಯ ಹೃದಯಂ ವಿಷ್ಣುಃ ವಿಷ್ಣೋಶ್ಚ ಹೃದಯಂ ಶಿವಃ॥
ಯಥಾ ಶಿವಮಯೋ ವಿಷ್ಣುರೇವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಃ ಶಿವ।
ಯಥಾಂತರಂ ನ ಪಶ್ಯಾಮಿ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷಿ॥
ಶ್ರೀ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷ್ಯೋಂ ನಮ ಇತಿ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ।
ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೇಳಬೇಕು.

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಮ್॥
ಶ್ರೀ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ಸ್ತುತೋ ಮಯಾ ವರದಾ ವೇದಮಾತಾ ಪ್ರಚೋದಯಂತೀ ಪವನೇ ದ್ವಿಜಾತಾ। ಆಯುಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ದ್ರವಿಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಂ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮ್॥
ಶ್ರೀ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ವಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮ್ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿಶಿರೋರುಬಾಹವೇ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ
ಸಹಸ್ರಕೋಟಿಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ॥
ಶ್ರೀ ಸಹಸ್ರಕೋಟಿ ಯುಗಧಾರಿಣ ಓಂ ನಮ ಇತಿ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಮ್ ।
ಸರ್ವದೇವನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ ॥

ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಸರ್ವವೇದೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಫಲಮ್ ।
ತತ್ಫಲಂ ಪುರುಷ ಆಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಮ್ ॥

ಶ್ರೀ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಂ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ತ್ರಯಮ್ ।
ಸರ್ವಭೂತನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತುತ ಓಂ ನಮ ಇತಿ ॥

ಅಭಿವಾದನಮ್

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು ॥

ಪುನಃ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ । ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ । ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ । ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ । ವಾಮನಾಯ ನಮಃ । ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ । ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ । ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ । ದಾಮೋದ-ರಾಯ ನಮಃ । ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ । ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ । ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ । ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ । ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ । ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ । ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ । ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ । ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ । ಹರಯೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ।

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ತೇ॥

ಅನೇನ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ
ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ಎಂದು ಪಠಿಸಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ-ಸ್ವರ-ವರ್ಣ-ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಲೋಪ-ದೋಷ-ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾನಂತ ಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ॥

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ
ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್।
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ
ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಸ್ಸೌಭಗಮ್। ಪರಾ ದುಷ್ಷ್ವಪ್ನಿಯಗ್ಂ ಸುವ। ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವ ಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ। ಯದ್ ಭದ್ರಂ ತನ್ಮ ಆ ಸುವ॥

ಓಂ ತತ್ ಸತ್

ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ॐ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

(ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರು ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು)

ಯಾವ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಮೂರು ಸಲ ಜಲಪಾನ ಮಾಡಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಲದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಹೀಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಮೂರುಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಪ್ರಾತಃ/ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ/ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೇ ॥

ಜಲಪ್ರಾಶನಮ್

ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್। ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಮ್। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್। ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು। ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ। ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ। ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್। ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್। ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ। ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗ್ಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್। ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಮ್। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್। ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು। ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ। ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ। ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ।
ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾ ಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿ ತಾರಿಷತ್॥

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥ ಯೋ ವಶ್ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ। ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ॥ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ।

ಈ ವಾಕ್ಯಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥ ಪುನಃ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ. **ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ**। ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀರಿನಿಂದ ಪರಿಷೇಚನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪುನಃ ಬಲ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ದ್ರುಪದಾದಿವ ಮುಂಚತು। ದ್ರುಪದಾದಿವೇನ್ಮುಮುಚಾನಃ। ಸ್ವಿನ್ನಃ ಸ್ನಾತ್ವೀ ಮಲಾದಿವ। ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೇವಾಜ್ಯಮ್। ಆಪಶ್ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ॥

ಮೂಸಿನೋಡಿ ಎಡಭಾಗದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ/ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ/ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ-ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಪ್ರಾತಃ/ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರುಸಲ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಹಗ್ಂಸಶ್ಶುಚಿಷದ್ವಸುರನ್ತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿರ್ದುರೋಣಸತ್। ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ಬೃಹತ್॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಕಾಲಾತೀತವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಪ್ರಾತಃ/ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ/ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಯಾಃ
ಕಾಲಾತೀತದೋಷಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ।
ಪ್ರಸೀದ ದೇವಿ ತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥

ನಿಂತು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಜಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ **ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ**। ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಆತ್ಮಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ **ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ**। ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಈ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಸಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ॥

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಮಿತಮ್। ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ। ಯದಹ್ನಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದಹ್ನಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರಿಯಾ-ತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ। ಸರ್ವವರ್ಣೇ ಮಹಾದೇವಿ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ ॥ ಓಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಸ್ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುರಭಿ-

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಭೂರೋಂ ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸರಸ್ವತೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಛಂದರ್ಷೀನಾವಾಹಯಾಮಿ ಶ್ರಿಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಗಾಯತ್ರಿಯಾ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಸ್ಸವಿತಾ ದೇವತಾಽಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರೋ ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಗ್ಂ ರುದ್ರಶ್ಶಿಖಾ ಪೃಥಿವೀಯೋನಿಃ ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನಸಮಾನಾ ಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಗ್ಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ ಪಂಚಶೀರ್ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗ ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ
(ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ / ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ /
ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾ ಯಥಾಶಕ್ತಿಗಾಯತ್ರೀಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ। ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

ತತ್ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ) ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ
ಪ್ರಾತಃ / ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ / ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರಃ

ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೀ ಧೃತಃ ಶ್ರವೋ ದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿಮ್। ಸತ್ಯಂ ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಮ್॥

ಮಿತ್ರೋ ಜನಾನ್, ಯಾತಯತಿ ಪ್ರಜಾನನ್ಮಿತ್ರೋ ದಾಧಾರ ಪೃಥಿವೀಮುತ ದ್ಯಾಮ್। ಮಿತ್ರಃ ಕೃಷ್ಟೀರನಿಮಿಷಾಭಿಚಷ್ಟೇ ಸತ್ಯಾಯ ಹವ್ಯಂ ಘೃತವದ್ವಿಧೇಮ॥

ಪ್ರ ಸ ಮಿತ್ರ ಮರ್ತೋ ಅಸ್ತು ಪ್ರಯಸ್ವಾನ್, ಯಸ್ತ ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿ ವ್ರತೇನ। ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಜೀಯತೇ ತ್ವೋತೋ ನೈನಮಗ್‌ಂಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯಂತಿತೋ ನ ದೂರಾತ್॥

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಆ ಸತ್ಯೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ। ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾ ರಥೇನಾದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾ ವಿಪಶ್ಯನ್॥

ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ ಪಶ್ಯಂತೋ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತರಮ್। ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಮ್॥

ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹನ್ತಿ ಕೇತವಃ। ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಮ್॥

ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ। ಆ ಪ್ರಾ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಗ್‌ಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ ಪುರಸ್ತಾಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್। ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ನಂದಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಮೋದಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಭವಾಮ ಶರದಃ ಶತಗ್ಂ ಶೃಣವಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಪ್ರಬ್ರವಾಮ ಶರದಃ ಶತಮಜೀತಾಸ್ಸ್ಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ॥

ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಣ್ಣು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ಯ ಉದಗಾನ್ಮಹತೋಽರ್ಣವಾದ್ವಿಭ್ರಾಜಮಾನಃ ಸರಿರಸ್ಯ ಮಧ್ಯಾತ್ ಸ ಮಾ ವೃಷಭೋ ಲೋಹಿತಾಕ್ಷಃ ಸೂರ್ಯೋ ವಿಪಶ್ಚಿನ್ಮನಸಾ ಪುನಾತು॥

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ಶ್ರುಧೀ ಹವಮದ್ಯಾ ಚ ಮೃಡಯ। ತ್ವಾಮವಸ್ಯುರಾಚಕೇ॥

ತತ್ತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ। ಅಹೇಡಮಾನೋ ವರುಣೇಹ ಬೋಧ್ಯುರುಶಗ್ಂಸ ಮಾ ನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೋಷೀಃ॥

ಯಚ್ಚಿದ್ಧಿ ತೇ ವಿಶೋ ಯಥಾ ಪ್ರ ದೇವ ವರುಣ ವ್ರತಮ್। ಮಿನೀಮಸಿ ದ್ಯವಿ ದ್ಯವಿ॥

ಯತ್ಕಿಂಚೇದಂ ವರುಣ ದೈವ್ಯೇ ಜನೇಽಭಿದ್ರೋಹಂ ಮನುಷ್ಯಾಶ್ಚರಾಮಸಿ। ಅಚಿತ್ತೀ ಯತ್ತವ ಧರ್ಮಾ ಯುಯೋಪಿಮ ಮಾ ನಸ್ತಸ್ಮಾದೇನಸೋ ದೇವ ರೀರಿಷಃ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಕಿತವಾಸೋ ಯದ್ರಿರಿಪುರ್ನದೀವಿ ಯದ್ವಾ ಘಾ ಸತ್ಯಮುತ ಯನ್ನ ವಿದ್ಮ। ಸರ್ವಾ ತಾ ವಿಷ್ಯ ಶಿಥಿರೇವ ದೇವಾಥಾ ತೇ ಸ್ಯಾಮ ವರುಣ ಪ್ರಿಯಾಸಃ ॥

ಮೇಲಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ	ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಕೈ ಮುಗಿಯಬೇಕು.
ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ	ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಕೈ ಮುಗಿಯಬೇಕು.
ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ	ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಕೈ ಮುಗಿಯಬೇಕು.
ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ	ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕೈ ಮುಗಿಯಬೇಕು.

ಸರ್ವಾಭ್ಯೋದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ।

ಅಭಿವಾದನಮ್

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು ॥

ಸಂಪ್ರದಾಯಾನುಸಾರ ಸ್ವಪ್ರವರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಇಳಿಸಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರ, ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಪುನಃ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ॥

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ॥
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ತೇ ॥

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ/ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ/ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್
ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ಎಂದು ಪಠಿಸಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ-ಸ್ವರ-ವರ್ಣ-ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಲೋಪ-ದೋಷ-ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾನಂತ ಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ
ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್।
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ
ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ॥

ಪುನಃ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಸ್ಸೌಭಗಮ್। ಪರಾ ದುಷ್ಷ್ವಪ್ನಿಯಗ್ಂ ಸುವ। ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವ ಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ। ಯದ್ ಭದ್ರಂ ತನ್ಮ ಆ ಸುವ ॥

ಈ ಮಂತ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಜಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಂ ತತ್ ಸತ್
ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು
ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸಮಿದಾಧಾನಮಂತ್ರಾಃ

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ೧೬ ಸಮಿತ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಪಲಾಶ (ಮುತ್ತುಗ), ಅಶ್ವತ್ಥ (ಅರಳಿ), ಔದುಂಬರ (ಅತ್ತಿ), ಕದಿರ (ಕಗ್ಗಲಿ), ಅಪಾಮಾರ್ಗ (ಉತ್ತರಣೆ), ಅರ್ಕ (ಎಕ್ಕ), ಶಮೀ (ಬನ್ನಿ), ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುತ್ತುಗ ಅಥವಾ ಅರಳಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಕೈಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮತ್ತು ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸಮಿದಾಧಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಆಚಮನಮ್

ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ.....ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಮಮೋಪಾತ್ತಸಮಸ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ
ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರ (ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ)
ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಮಿಧ ಆಧಾಸ್ಯೇ॥ (ಸಾಯಂ ಸಮಿಧ ಆಧಾಸ್ಯೇ)

ಪರಿತ್ವಾಗ್ನೇ ಪರಿಮೃಜಾಮ್ಯಾಯುಷಾ ಚ ಧನೇನ ಚ। ಸುಪ್ರಜಾಃ ಪ್ರಜಯಾ ಭೂಯಾಸಗ್ಂ ಸುವೀರೋ ವೀರೈಸ್ಸುವರ್ಚಾ ವರ್ಚಸಾ ಸುಪೋಷಃ ಪೋಷೈಸ್ಸುಗೃಹೋ ಗೃಹೈಸ್ಸುಪತಿಃ ಪತ್ಯಾ ಸುಮೇಧಾ ಮೇಧಯಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಭಿಃ॥

ಅಗ್ನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರಿನಿಂದ ಒರಸಿ.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಅದಿತೇಽನುಮನ್ಯಸ್ವ। ಅನುಮತೇಽನುಮನ್ಯಸ್ವ। ಸರಸ್ವತೇಽನು-ಮನ್ಯಸ್ವ। ದೇವಸವಿತಃ ಪ್ರಸುವ॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಅಗ್ನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪರಿಷೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಮಿತ್ತನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು

ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಾಹಾರ್ಷಂ ಬೃಹತೇ ಜಾತವೇದಸೇ ಯಥಾ ತ್ವಮಗ್ನೇ ಸಮಿಧಾ ಸಮಿಧ್ಯಸ ಏವಂ ಮಾಮಾಯುಷಾ ವರ್ಚಸಾ ಸನ್ಯಾ ಮೇಧಯಾ ಪ್ರಜಯಾ ಪಶುಭಿರ್ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸೇನಾನ್ನಾದ್ಯೇನ ಸಮೇಧಯ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಏಧೋಽಸ್ಯೇಧಿಷೀಮಹಿ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಸಮಿದಸಿ ಸಮೇಧಿಷೀಮಹಿ ಸ್ವಾಹಾ॥ ತೇಜೋಽಸಿ ತೇಜೋ ಮಯಿ ಧೇಹಿ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಅಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರ್ಷಗ್ಂ ರಸೇನ ಸಮಸೃಕ್ಷ್ಮಹಿ। ಪಯಸ್ವಾಗ್ಂ ಅಗ್ನ ಆಗಮಂತಂ ಮಾ ಸಗ್ಂ ಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಸಂ ಮಾಗ್ನೇ ವರ್ಚಸಾ ಸೃಜ ಪ್ರಜಯಾ ಚ ಧನೇನ ಚ ಸ್ವಾಹಾ॥ ವಿದ್ಯುನ್ಮೇ ಅಸ್ಯ ದೇವಾ ಇಂದ್ರೋ ವಿದ್ಯಾತ್ಸಹ ಋಷಿಭಿಃ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಅಗ್ನಯೇ ಬೃಹತೇ ನಾಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀಭ್ಯಾಗ್ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಏಷಾ ತೇ ಅಗ್ನೇ ಸಮಿತ್ತಯಾ ವರ್ಧಸ್ವ ಚಾಪ್ಯಾಯಸ್ವ ಚ ತಯಾಹಂ ವರ್ಧಮಾನೋ ಭೂಯಾಸಮಾಪ್ಯಾಯಮಾನಶ್ಚ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಯೋ ಮಾಗ್ನೇ ಭಾಗಿನಗ್ಂ ಸಂತಮಥಾಭಾಗಂ ಚಿಕೀರ್ಷತ್ಯಭಾಗಮಗ್ನೇ ತಂ ಕುರು ಮಾಮಗ್ನೇ ಭಾಗಿನಂ ಕುರು ಸ್ವಾಹಾ॥ ಸಮಿಧಮಾಧಾಯಾಗ್ನೇ ಸರ್ವವ್ರತೋ ಭೂಯಾಸಗ್ಗ್ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಭೂಃ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಭುವಃ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಸುವಃ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಸ್ಸ್ವಾಹಾ॥

ಅಗ್ನಿಗೆ ಪುನಃ ಪರಿಷೇಚನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಅದಿತೇಽನ್ವಮಗ್ಗ್‌ಸ್ಥಾಃ। ಅನುಮತೇಽನ್ವಮಗ್ಗ್‌ಸ್ಥಾಃ। ಸರಸ್ವತೇನ್ವ-ಮಗ್ಗ್‌ಸ್ಥಾಃ। ದೇವಸವಿತಃ ಪ್ರಾಸಾವೀಃ।

ನಿಂತುಕೊಂಡು ದಂಡವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಂಜಲೀಬದ್ಧನಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ತೇಜಸ್ತೇನಾಹಂ ತೇಜಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಮ್। ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ವರ್ಚಸ್ತೇನಾಹಂ ವರ್ಚಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಮ್। ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ಹರಸ್ತೇನಾಹಗ್‌ಂ ಹರಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಮ್॥ ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯ್ಯಗ್ನಿಸ್ತೇಜೋ ದಧಾತು ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯೀಂದ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಂ ದಧಾತು ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯಿ ಸೂರ್ಯೋ ಭ್ರಾಜೋ ದಧಾತು॥ (ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು)

ಪುನಃ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸ್ವಸ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂ ಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಮ್। ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜ ಆರೋಗ್ಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ। ಶ್ರಿಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನೋನ್ನಮ ಇತಿ॥

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು॥

ಪ್ರವರವನ್ನು ಹೇಳಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮಭಸ್ಮತೆಗೆದು ನೀರಿನಿಂದ ಕಲಸಿ

ಮಾ ನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾ ನ ಆಯುಷಿ ಮಾ ನೋ ಗೋಷು ಮಾ ನೋ ಅಶ್ವೇಷು ರೀರಿಷಃ। ವೀರಾನ್ಮಾನೋ ರುದ್ರ ಭಾಮಿತೋ ವಧೀರ್‌ಹವಿಷ್ಮಂತೋ ನಮಸಾ ವಿಧೇಮ ತೇ॥

ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಹೋಮ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಧರಿಸಿ.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಮೇಧಾವೀ ಭೂಯಾಸಂ (ಹಣೆಗೆ), ತೇಜಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ (ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ), ವರ್ಚಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ (ಎಡ ಭುಜಕ್ಕೆ) ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ (ಹೃದಯಕ್ಕೆ), ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭೂಯಾಸಂ (ಕತ್ತಿಗೆ), ಅನ್ನಾದೋ ಭೂಯಾಸಂ (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ)

ಈ ರೀತಿ ರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಹೋಮಾಂತೇ ಯಜ್ಞೇಶ್ವರಾಯ ನಮಃ।
ಸಕಲಾರಾಧನೈಃ-ಸ್ವರ್ಚಿತಂ ಅಸ್ತು।

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪೋಹೋಮಕ್ರಿಯಾದಿಷು।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್॥
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತದಸ್ತು ತೇ॥

ಅನೇನ ಸಮಿದಾಧಾನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಃ ವಾಸುದೇವಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ಹೋಮಕಾಲೇ ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ-ಸ್ವರವರ್ಣ-ಧ್ಯಾನ-ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತ
ಲೋಪದೋಷಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯ
ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ।

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।
ಅಚ್ಯುತಾನಂತಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ।

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ
ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್।
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ
ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

ಓಂ ತತ್ ಸತ್

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಕ್ರಮ

ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ। ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ದಾಮೋದ-ರಾಯ ನಮಃ। ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ। ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಹರಯೇ ನಮಃ। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶುಭೇ ಶೋಭನೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಅದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯೇ-ಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ-ಪಾದೇ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ಭಾರತವರ್ಷೇ ಭರತಖಂಡೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ ಪ್ರಭವಾದಿ ಷಷ್ಟಿ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಶ್ರೀಮತ್.....ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರೇ .....ಆಯನೆ .....ಋತೌ ....ಮಾಸೇ ....ಪಕ್ಷೇ ....ತಿಥೌ ....ವಾಸರಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭ ....ನಕ್ಷತ್ರ ....ಯೋಗ ....ಕರಣ-ಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಮಮ ಉಪಾತ್ತಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀಪರಮೇಶ್ವರಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತವಿಹಿತನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ-ಯೋಗ್ಯತಾಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಬ್ರಹ್ಮತೇಜೋಭಿವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ನೂತನ ಯಜ್ಞೋಪ-ವೀತಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ।

ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಬಲಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮೇಲುಮುಖವಾಗಿ, ಎಡಗೈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಟ್ಟು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಹಿಡಿದು,

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ। ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್। ಆಯುಷ್ಯಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿಮುಂಚಶುಭ್ರಮ್। ಯಜ್ಞೋಪ-ವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ॥

ಈ ಮಂತ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಬಲದಕೈ ಮುಂದಾಗಿ ತಲೆಯಿಂದ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಆಚಮನಮಾಡಬೇಕು.

ಆಮೇಲೆ ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು, **ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮ ವಿಹಿತಂ ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ** ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಪೂರ್ವದಂತೆ ಮಂತ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಕಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪವೀತಂ ಭಿನ್ನತಂತುಂ ಜೀರ್ಣಕಶ್ಮಲ ದೂಷಿತಮ್।
ವಿಸೃಜಾಮಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ್ ವರ್ಚೋದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತುಮೇ॥

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ವಿಸೃಜ್ಯ॥

ಓಂ ತತ್ ಸತ್

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀ ಸ್ತೋತ್ರಮ್

ಓಂ ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀಸ್ತೋತ್ರಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ। ಶಚೀಪುರಂದರ ಋಷಿಃ। ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ। ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀ ದೇವತಾ। ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀರಿತಿ-ಬೀಜಮ್। ಭುವನೇಶ್ವರೀತಿ ಶಕ್ತಿಃ। ಭವಾನೀತಿ ಕೀಲಕಮ್। ಮಮ ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀ ದೇವೀಪ್ರಸಾದಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।

ಅಥ ಕರನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಓಂ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಓಂ ಮಹೇಶ್ವರೀಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಓಂ ಅಂಬುಜಾಕ್ಷೀಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಓಂ ಕಾತ್ಯಾಯನೀಂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।
ಓಂ ಕೌಮಾರೀಂ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

ಅಥ ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ।
ಓಂ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ।
ಓಂ ಮಹೇಶ್ವರೀಂ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್।
ಓಂ ಅಂಬುಜಾಕ್ಷೀಂ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್।
ಓಂ ಕಾತ್ಯಾಯನೀಂ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್।
ಓಂ ಕೌಮಾರೀಂ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

ಅಥ ಧ್ಯಾನಮ್

ನೇತ್ರಾಣಾಂ ದಶಭಿಶ್ಶತೈಃ ಪರಿವೃತಾಮತ್ಯುಗ್ರಚರ್ಮಾಂಬರಾಂ
ಹೇಮಾಭಾಂ ಮಹತೀಂ ವಿಳಂಬಿತಶಿಖಾಮಾಮುಕ್ತಕೇಶಾನ್ವಿತಾಮ್।
ಘಂಟಾಮಂಡಿತಪಾದಪದ್ಮಯುಗಳಾಂ ನಾಗೇಂದ್ರಕುಂಭಸ್ತನೀಂ
ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀಂ ಪರಿಚಿಂತಯಾಮಿ ಮನಸಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಸಿದ್ಧಿಪ್ರದಾಮ್॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀಂ ಶಿವಯುವತೀಂ ನಾನಾಲಂಕಾರಭೂಷಿತಾಮ್ ।
ಪ್ರಸನ್ನವದನಾಂಭೋಜಾಮಪ್ಸರೋಗಣಸೇವಿತಾಮ್ ॥
ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀಂ ದ್ವಿಭುಜಾಂ ವಂದೇ ಪೀತವಸ್ತ್ರದ್ವಯಾನ್ವಿತಾಮ್ ।
ವಾಮಹಸ್ತೇ ವಜ್ರಧರಾಂ ದಕ್ಷಿಣೇನ ವರಪ್ರದಾಮ್ ॥

ಇಂದ್ರ ಉವಾಚ

ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀ ನಾಮ ಸಾ ದೇವೀ ದೈವತೈಃ ಸಮುದಾಹೃತಾ ।
ಗೌರೀ ಶಾಕಂಭರೀ ದೇವೀ ದುರ್ಗಾನಾಮ್ನೀತಿ ವಿಶ್ರುತಾ ॥
ನಿತ್ಯಾನಂದಾ ನಿರಾಹಾರಾ ನಿಷ್ಕಲಾಯೈ ನಮೋ ನಮಃ ।
ಕಾತ್ಯಾಯನೀ ಮಹಾದೇವೀ ಚಂಡಘಂಟಾ ಮಹಾತಪಾ ॥
ಸಾವಿತ್ರೀ ಸಾ ಚ ಗಾಯತ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಣೀ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿನೀ ।
ನಾರಾಯಣೀ ಭದ್ರಕಾಳೀ ರುದ್ರಾಣೀ ಕೃಷ್ಣಪಿಂಗಲಾ ॥
ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲಾ ರೌದ್ರಮುಖೀ ಕಾಲರಾತ್ರಿಃ ತಪಸ್ವಿನೀ ।
ಮೇಘಸ್ವನಾ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷೀ ವಿಕಟಾಂಗೀ ಜಟೋದರೀ ॥
ಮಹೋದರೀ ಮುಕ್ತಕೇಶೀ ಘೋರರೂಪಾ ಮಹಾಬಲಾ ।
ಅಜಿತಾ ಭದ್ರದಾಽನಂತಾ ರೋಗಹರ್ತ್ರೀ ಶಿವಪ್ರಿಯಾ ॥
ಶಿವದೂತಿ ಕರಾಲೀ ಚ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಪರಮೇಶ್ವರೀ ।
ಇಂದ್ರಾಣೀ ಇಂದ್ರರೂಪಾ ಚ ಇಂದ್ರಶಕ್ತಿಃ ಪರಾಯಣೀ ॥
ಸದಾ ಸಂಮೋಹಿನೀ ದೇವೀ ಸುಂದರೀ ಭುವನೇಶ್ವರೀ ।
ಏಕಾಕ್ಷರೀ ಪರಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರವರ್ಧಿನೀ ॥
ರಕ್ತಾಕ್ಷೀ ರಕ್ತದಂತಾ ಚ ರಕ್ತಮಾಲ್ಯಾಂಬರಾ ಪರಾ ।
ಮಹಿಷಾಸುರ ಹಂತ್ರೀ ಚ ಚಾಮುಂಡಾ ಖಡ್ಗಧಾರಿಣೀ ॥
ವಾರಾಹೀ ನಾರಸಿಂಹೀ ಚ ಭೀಮಾ ಭೈರವನಾದಿನೀ ।
ನಂದಾ ಚ ರಕ್ತದಂತಾ ಚ ಚಕ್ರಧಾರಾ-ವಿಭೂಷಿತಾ ॥
ಶ್ರುತಿಃ ಸ್ಮೃತಿರ್ಧೃತಿರ್ಮೇಧಾ ವಿದ್ಯಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಅನಂತಾ ವಿಜಯಾಪೂರ್ಣಾ ಮಾನಸ್ತೋಕಾಽಪರಾಜಿತಾ ॥
ಭವಾನೀ ಪಾರ್ವತೀ ದುರ್ಗಾ ಹೈಮವತ್ಯಂಬಿಕಾ ಶಿವಾ ।
ಶಿವಾ ಭವಾನೀ ರುದ್ರಾಣೀ ಶಂಕರಾರ್ಧಶರೀರಿಣೀ ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ನಿತ್ಯಾ ಸಕಲಕಲ್ಯಾಣೀ ಸರ್ವೈಶ್ವರ್ಯಪ್ರದಾಯಿನೀ ।
ದಾಕ್ಷಾಯಣೀ ಪದ್ಮಹಸ್ತಾ ಭಾರತೀ ಸರ್ವಮಂಗಳಾ ॥

ಕಲ್ಯಾಣೀ ಜನನೀ ದುರ್ಗಾ ಸರ್ವದುರ್ಗತಿನಾಶಿನೀ ।
ಇಂದ್ರಾಕ್ಷೀ ಸರ್ವಭೂತೇಶೀ ಸರ್ವರೂಪಾ ಮನೋನ್ಮನೀ ॥

ಮೃತ್ಯುಂಜಯೀ ಮಹಾಮಾಯಾ ಮಹಾಮಂಗಳದಾಯಿನೀ ।
ಐರಾವತಗಜಾರೂಢಾ ವಜ್ರಹಸ್ತಾ ಮಹಾ ಬಲಾ ॥

ಈಶ್ವರಾರ್ಧಾಂಗನಿಲಯಾ ವಿಧುಬಿಂಬನಿಭಾನನಾ ।
ಸರ್ವರೋಗಪ್ರಶಮನೀ ಸರ್ವಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥

ಅಪವರ್ಗಪ್ರದಾ ರಮ್ಯಾ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯದಾಯಿನೀ ।
ಇಂದ್ರಾದಿದೇವಸಂಸ್ತುತ್ಯಾ ಇಹಮಂತ್ರಫಲಪ್ರದಾ ॥

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಸ್ವರೂಪಾ ಚ ಗಜವಕ್ತ್ರಾದಿಜನ್ಮಭೂಃ ।
ಐಂದ್ರೀ ದೇವೀ ಮಹಾಕಾಳೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀರ್ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಉವಾಚ

ಏತೈರ್ನಾಮಪದೈರ್ದಿವ್ಯೈಃ ಸ್ತುತಾ ಶಕ್ರೇಣ ಧೀಮತಾ ।
ಪರಿತುಷ್ಟಾ ವರಂ ಪ್ರಾದಾತ್ತಸ್ಮೈ ದೇವೀ ತದೀಪ್ಸಿತಮ್ ॥

ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಮೈಶ್ವರ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಂ ವಿತ್ತಂ ಯಶೋಬಲಮ್ ।
ಕ್ಷಯಾಽಪಸ್ಮಾರಕುಷ್ಠಾದಿತಾಪಜ್ವರನಿವಾರಣಮ್ ॥

ಶತಮಾವರ್ತಯೇದ್ಯಸ್ತು ಮುಚ್ಯತೇ ವ್ಯಾಧಿಬಂಧನಾತ್ ।
ಆವರ್ತಯನ್ ಸಹಸ್ರಂ ತು ಲಭತೇ ವಾಂಛಿತಂ ಫಲಮ್ ॥

ಏತತ್ಸ್ತೋತ್ರಂ ಮಹಾಪುಣ್ಯಂ ಜಪೇದಾಯುಷ್ಯವರ್ಧನಮ್ ।
ವಿನಾಶಾಯ ಚ ರೋಗಾಣಾಮಪಮೃತ್ಯುಹರಾಯ ಚ ॥

ಸರ್ವಮಂಗಳಮಾಂಗಲ್ಯೇ ಶಿವೇ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಿಕೇ ।
ಶರಣ್ಯೇ ತ್ರ್ಯಂಬಕೇ ದೇವಿ ನಾರಾಯಣಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

॥ ಇತಿ ಶ್ರೀ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪುರಾಣೇ
ಇಂದ್ರಕೃತಮಿಂದ್ರಾಕ್ಷೀಸ್ತೋತ್ರಂ ಸಂಪೂರ್ಣಮ್ ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಭೋಜನದ ಮುಂಚೆ ನಿವೇದನ ಮಂತ್ರ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ। ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಮ್। ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್।

(ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸುವುದು)

ಸತ್ಯಂತ್ವರ್ತೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ। (ಸಾಯಂಕಾಲ: ಋತಂ ತ್ವಾ ಸತ್ಯೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ।)

(ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು) ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೀಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನವನ್ನು ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ೫ ಸಲ ಚಿತ್ರಾಹುತಿಯನ್ನು ಇಡುವುದು. ಇಡುವಾಗ

ಚಿತ್ರಾಯ ನಮಃ, ಚಿತ್ರಗುಪ್ತಾಯ ನಮಃ, ಯಮಾಯ ನಮಃ, ಯಮಧರ್ಮಾಯ ನಮಃ, ಸರ್ವಭೂತೇಭ್ಯೋ ನಮಃ

ಎಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ರಾಹುತಿಯಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. (ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಚಿತ್ರಾಹುತಿಯನ್ನು ಇಡಬಾರದು.)

ಆಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಮೃತಮಸ್ತು। ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿ। ಎಂದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈಯ ಅನಾಮಿಕ (Ring finger) ಎಲೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನವನ್ನು ೬ ಸಲ ಪ್ರಾಶನಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡುವಾಗ

ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಸ್ವಾಹಾ।

ಎಡಗೈನ ಬೆರಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಲೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯ ಎಡತುದಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು.

ಊಟವೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಮೃತಾಪಿಧಾನಮಸಿ। ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಊರಿ—

ರೌರವೇऽಪುಣ್ಯನಿಲಯೇ ಪದ್ಮಾರ್ಬುದ ನಿವಾಸಿನಾಂ
ಅರ್ಥಿನಾಮುದಕಂ ದತ್ತ ಮಕ್ಷಯ್ಯ ಮುಪತಿಷ್ಠತು
"ಅನ್ನದಾತಾ ಸುಖೀಭವ"

ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ಸರ್ವವಿಘ್ನಹರಂ ದೇವಂ ಗಣೇಶಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್

ಯಜುರ್ವೇದ ನಿತ್ಯಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

ಬೆಲೆ : ರೂ. 45/-